Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

boa forma

FEVEREIRO • 2024

Thelminha

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

boa forma

FEVEREIRO 2024 / EQUILÍBRIO

Thelminha

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Campeã do "BBB 20", Thelminha provou que tinha muito mais a mostrar e hoje se divide entre as grandes paixões: o samba e a medicina.

por ANA PAULA FERREIRA

Mesmo depois de passar mais de três meses sendo assistida em um dos reality shows mais famosos do Brasil em 2020 – e ganhar o prêmio milionário do programa –, Thelma Assis provou nos últimos três anos que ainda tinha muito mais para mostrar.

Thelminha, como ficou conhecida no decorrer do "BBB 20", é médica anestesiologista, bailarina, influencer digital, apresentadora de TV, ativista social e musa de Carnaval – função, esta, que faz parte de um dos grandes pilares de sua vida: o samba.

A médica já tem 19 anos de Carnaval e de passarela em São Paulo, além de alguns anos de avenida também do Rio de Ja-

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

neiro – este ano, será destaque em uma grande escola de samba na capital paulista. E, apesar de ser veterana na avenida, o frio na barriga segue o mesmo.

"O dia que não tiver o frio na barriga, eu posso me aposentar [...] Sempre que a gente vai se expor a algo muito especial dá aquele friozinho gostoso na barriga, aquelas borboletas no estômago. E é assim que dá vontade de voltar no ano seguinte", afirma a famosa.

Em entrevista à Boa Forma de fevereiro, no especial de Carnaval, Thelma conta detalhes sobre sua preparação para a folia, a nova fase profissional e a vida pós-fama. Confira a seguir!

RESPIRANDO SAMBA E CARNAVAL

Qual é a sua relação com o samba?

A minha conexão com o samba começou na infância. Costumo dizer que me con-

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

sidero uma sambista e que o samba é a minha melhor terapia. Nos momentos da minha vida em que eu estou mal, vou para o samba para me renovar, e nos momentos em que estou bem, vou para o samba para comemorar. Então, o samba é um dos grandes pilares da minha vida.

Você está à frente de um evento de roda de samba. Como é esse projeto?

Estou virando uma empreendedora do samba. Não falam que a gente tem que trabalhar com o que a gente ama? Eu amo samba. A gente fez um projeto chamado "Samba Dela", que é uma roda de samba com um encontro de sambistas. A ideia é sempre trazer vários sambistas para nos reunirmos. Fazemos um line up imenso, de oito horas de duração, e as pessoas têm gostado muito! Fizemos duas edições e já estamos começando a pensar nas próximas. Ele está acontecendo em São Paulo, mas a ideia é ser itinerante, rodar para outros lugares do Brasil.

CLUBE DE

REVISTAS

Entre em nosso grupo no Telegram t.me/clubederevistas

Clique aqui!

Tenha acesso as principais revistas do Brasil de forma gratuita!

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Para o Carnaval de 2024, o que pode-mos esperar de você?

Esse ano eu sigo como destaque de chão da Mocidade Alegre, que é a atual cam-peã do carnaval de São Paulo e que vai contar uma história que envolve mui-ta brasilidade. E não satisfeita com essa grande escola, ainda vou ser diva – um título novo que me deram! – do bloco Acadêmicos do Baixo Augusta, que é um dos maiores blocos de rua de São Pau-lo e musa no camarote Brahma, que é o maior camarote do Anhembi.

Serão vários compromissos para con-seguir conciliar, mas quando se trata de Carnaval, fisicamente eu me canso, mas emocionalmente eu me recupero, me renovo. Então tá tudo certo, é um equilí-brio bom!

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

CORPO SAUDÁVEL EM FOCO

Como você faz sua preparação física para esse período?

Sempre tento fazer alguma atividade aeróbica e intensificar no período que antecede os desfiles. Por mais que a gente esteja tentando cada vez mais fazer fantasia com elementos mais leves, no dia do desfile, a roupa acaba pesando. Às vezes, ela é um pouco mais quente, ou tem um chapéu, o costeiro, um sapato que nunca é 100% confortável... Então o corpo tem que estar resistente para isso tudo. Eu gosto de fazer aeróbico já na aula de samba, porque aí já 'mata' os dois. Musculação eu faço praticamente o ano todo, mas quando chega perto do Carnaval, também dou uma intensificada.

É algo que faço por saúde. Meu maior hobby realmente é dançar, então gosto de uma aula de dança... Agora, muscula-

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

ção, eu faço por saúde mesmo, porque sei que é a forma mais adequada de conseguir massa magra e resistência. Faz bem até para os ossos, para tudo. Então vou pela saúde mesmo.

O Carnaval é uma temporada que tem muito corpo à mostra. Como é sua relação com seu corpo hoje?

Hoje, tenho uma ótima relação. Já tive experiências em minha vida que me forçaram a valorizar o meu corpo do jeito que ele é, então quando eu falo que eu gosto dele, não é da boca para fora. Eu sou muito a favor desse movimento do corpo real – apesar de saber que meu corpo ainda é dentro dos padrões, então parece fácil dizer.

Mas, às vezes, fico com uma barriguinha a mais porque estou inchada ou, então, porque acabei furando um pouco mais a dieta naquele mês, e isso não é algo que me faz ficar neurótica, porque já tive

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

experiências dolorosas por querer me render a questões estéticas e acabar me machucando tanto física quanto o emocionalmente. Então, hoje, eu realmente me aceito do jeito que eu sou.

Você fez um procedimento antes do "BBB" que te fez passar por momentos bem difíceis em relação à saúde. Como foi que tudo aconteceu e por que você decidiu fazer esse procedimento?

Eu acho que o importante é a gente se olhar no espelho e se sentir bem, mas eu só consegui ter essa consciência depois que atingi uma certa maturidade. Porém, antes de entrar no "BBB", eu queria estar com o corpo "definidaço" e aí acabei buscando ajuda profissional, que me orientou a aplicar proteínas injetáveis. Não era "bomba", era proteína injetável. Acabou que, na correria do dia a dia, meu corpo não reabsorveu essa proteína da forma certa e ela encapsulou no meu glúteo.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Aí dentro do "BBB" fiquei com essa cápsula do tamanho de um limão em cada glúteo, que virou um abscesso. Fiquei muito doente, mas recebi todo o suporte do médico da equipe. Foi um momento difícil, mas ao mesmo tempo foi aquela história de que muitas vezes a gente só aprende na dor.

O meu maior sonho daquele momento que era estar dentro do "BBB" e eu quase coloquei esse sonho à prova de uma pressão estética. Então foi daí que eu tirei uma força para não deixar a peteca cair e seguir todas as orientações que o médico me passava. Tomei antibiótico e levei 15 a 20 dias para me recuperar. E aí veio uma força, como uma fênix, que até uma prova de resistência para ficar 26 horas em pé, eu fiz pós-abscesso. Mas foi um grande aprendizado, porque naquele momento não importava se a bunda estava dura, mole, grande ou pequena, eu só queria que o meu corpo estivesse bem para poder passar pelo reality.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Você acha que essa situação foi uma virada de chave na sua relação com seu corpo?

Com certeza foi uma virada de chave, porque eu sempre me achava "Olívia Palito". Quando você frequenta o Carnaval por muito tempo, entende a hipersexualização do corpo da mulher. E aí parece que as mulheres que tinham cargos dentro das escolas eram só essas [com mais curvas]. Acho que isso também me levou para esse lugar de pensar mais no corpo. Leva um tempo para entender, mas hoje eu entendo o papel da musa, da rainha, como a presença de uma mulher empoderada naquele espaço que muitas vezes foi machista. É o espaço para ela poder mostrar que pode ser tudo o que quiser, que não é só um corpo e que tem todo o direito de curtir o Carnaval da melhor forma, com a roupa que quiser, e as pessoas têm que respeitar.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

REPRESENTATIVIDADE E MILITÂNCIA NECESSÁRIAS

Você sofria preconceito antes da fama? Isso mudou depois de conquistar mais visibilidade?

O racismo me atravessou em vários momentos da minha vida, desde a infância. Só que na infância, são episódios que muitas vezes a gente nem identifica como racismo, só vai entender depois que viveu. E, ainda assim, é muito doloroso, porque você sofre duas vezes, uma por ter sofrido sem saber e outra quando entende. Você pensa "Por que eu não reagi? Por que eu não bati de frente?"

Na adolescência, eu fui enquadrada pela polícia quando tinha 15 anos, porque estava fazendo compras na Rua 25 de Março [em São Paulo]. E, na fase adulta, o que mais me acompanhava era o fato de que, no meu ambiente de trabalho hospitalar, eu quase nunca era reconhecida

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

como médica. Me davam mil atribuições, menos a de ser a médica anestesista da equipe. E o contrário também acontecia: quando eu estava num centro de comércio popular, sempre era confundida como vendedora. Não que vendedora seja algum demérito, mas muitas vezes eu estava dentro de uma loja sem nem estar com uniforme das vendedora e tinha que explicar: "Olha, deixa eu te mostrar: as vendedoras estão aqui, uniformizadas. Eu estou aqui fazendo uma compra, igual a você". Isso aconteceu muitas vezes na minha vida.

Depois da vida midiática isso diminuiu, mas a internet ainda é um ambiente muito tóxico, muito racista, e eu acho que o mercado que a gente trabalha também é muito racista ainda. Acho que ainda é um mercado que se preocupa mais com as nossas pautas no mês de novembro [Consciência Negra] e menos nos outros 335 dias do ano.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Além da sua visibilidade na mídia, que é uma forma de combater os preconceitos e gerar identificação, você tem outras formas de se colocar diante das causas que defende?

Eu sempre tento me conectar com as pessoas que estão envolvidas nessa luta para que eu aprenda com elas e para que eu contribua de alguma forma. Conheci pessoas maravilhosas nesses quatro anos [pós-"BBB"], porque antes essa luta contra o racismo era muito solitária por eu ter ocupado lugares de privilégio, como a medicina, o mercado de trabalho.

Eu me formei bailarina e era a única preta, além de uma amiga negra, então era um lugar muito solitário – até mesmo no "BBB". Depois que eu saí, tive a oportunidade de me conectar com potências, com vozes que estão na mesma página que eu.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Eu falo que sou feita de bolsas de estudo e de sobrevivência às opressões que sofri. Milito pela adoção porque eu sou adotada. Então me conectei com ONGS que tem a ver com a minha história. Acho que o próprio "Samba Dela", o evento que tenho feito... Obviamente os brancos são bem-vindos, os anti-racistas são bem-vindos mas , eu falo com todas as letras que o evento tem como método o protagonismo para as pessoas pretas. E o que eu ouvi nos últimos anos foi: "Muito obrigada. É o primeiro dia da Consciência Negra que eu comemoro me divertindo e não militando, não revisitando lugares de dor". Acho que isso também faz parte da minha militância.

Acho que quando a gente acende socialmente e se torna uma figura pública, não podemos esquecer de onde viemos, das pessoas que ainda estão no mesmo lugar de onde viemos querendo também ocupar espaços. É uma oportunidade incrível que estou tendo de mostrar para

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

mim mesma e para as pessoas que estão me assistindo o poder que a gente tem de acreditar nos nossos sonhos e ter oportunidade para realizar.

BELEZA REAL

Quem te acompanha nas redes sociais sabe que, vira e mexe, você muda de visual. Como é sua relação com o seu cabelo?

Eu falo que meu cabelo foi para além de uma transição capilar, foi uma libertação capilar. Junto com ele nasceu uma nova Thelma, que se descobriu como mulher negra e que começou a bater de frente com todos os padrões. Assim como o corpo, o cabelo também foi uma caixinha na qual eu tentei me enquadrar, eu alisava (e não tem nenhum problema em mulheres que alisam o cabelo até hoje), mas era um processo muito doloroso, que eu jogava química, queimava o couro cabeludo, me machucava e tinha que

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

a cada três meses arrumar dinheiro para queimar o cabelo de novo.

Quando entendi que meu cabelo era bonito, eu nem sabia mais como ele era. Tive que cortar bem curtinho quando passei pela transição e esperar crescer novamente para entender que ele é um cabelo misto que é mais crespo no meio, que tem uma mecha lisa na nuca... Esse é o meu cabelo e eu valorizo muito ele. Depois que eu virei essa pessoa com muitas portas abertas, capa de revista, mídia etc, eu adotei uma "persona" para o meu cabelo, que tem que ser versátil, ser um camaleão – o que se conecta muito com meu discurso de que a gente tem que ser tudo que a gente quiser.

Você tem um bom retorno com com outra mulheres quando você se mostra ao natural – tanto o cabelo como a pele sem make?

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Eu tenho cada vez mais apreendido a me mostrar de forma natural, porque acho que não adianta muito a gente querer pintar a internet como um conto de fadas, quando o que mais gera empatia hoje em dia é a identificação, a vida real mesmo. Então eu sempre tenho um retorno muito bom, principalmente com as minhas seguidoras. Na maioria são mulheres pretas.

BEM-ESTAR NA MEDITAÇÃO E AUTOCUIDADO

Você cuida da sua saúde mental?

É super importante essa questão da terapia para mim, porque ela teve um "antes e depois" do reality. Teve uma época da minha vida, durante a faculdade, que tive depressão mas, durante muito tempo, a terapia era fora da minha realidade do ponto de vista financeiro, e depois, quando eu já trabalhava com medicina,

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

me faltava tempo para a terapia. Foi só depois do "BBB" que eu comecei a fazer terapia, de três, quatro anos para cá.

O que você gosta de fazer para relaxar a mente e o corpo?

Tenho aprendido cada vez mais a meditar. Eu gosto muito de me isolar num cantinho perto da natureza, ouvir barulho de mato e de passarinho e aí, quando vejo, estou com a mente bem "limpa". Também gosto de ficar perto das pessoas que eu amo, dos meus animais de estimação, da minha família. E sempre que posso, eu viajo para poder fazer um "detox", me desconectar.

Uma coisa que eu amo também é fazer massagem relaxante! Eu descobri que como sempre estou me comunicando, me expondo, fazendo palestra na televisão, acabo tencionando alguns músculos e a massagem consegue me ajudar.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Você é uma pessoa que gosta de se alimentar bem ou também é uma questão de saúde?

Eu tenho acompanhamento com nutrólogo – o mesmo médico de cinco anos atrás, desde antes do "BBB", mas não sou muito neurótica com dieta. Tento ter uma alimentação realmente equilibrada, me alimentar mais de coisas que façam bem para o meu organismo do que de coisas que a gente sabe que não fazem bem. Tento só trabalhar bem essa proporção.

Quando estou mais regradinha para o Carnaval, por exemplo, consigo chegar a uns 80, 90% de alimentação saudável. Mas também não sou aquela pessoa que "nossa, vou morrer porque comi alguma coisa [diferente]", sabe? Respeito meu corpo. Sou intolerante a lactose, então eu tento evitar, porque mais do que uma dor de barriga, vem todo um processo inflamatório para o corpo.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Como é a sua relação com álcool?

Socialmente eu sempre tenho meus momentos de reuniões com amigos, onde me permito beber, mas hoje em dia eu bebo socialmente. Já tive minhas fases universitárias, de participante de reality (que até virou meme), mas já passou.

A vida pessoal pós-"BBB"

Você decidiu guardar todo o prêmio do "Big Brother Brasil. Segue tudo igual ou você tem planos para esse valor?

Segue tudo igual. Meu prêmio do "BBB" vai ficar lá, rendendo bons frutos, até quando eu não quiser mais trabalhar. Vou trabalhando com outras coisas para poder ir pagando os boletos e vivendo, mas o prêmio continua intacto.

Mudou algo na sua relação familiar depois de ganhar toda essa fama e dinheiro?

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Absolutamente nada. Uma das coisas que eu mais me orgulho é de ter mantido os pés no chão. Ao mesmo tempo em que a fama é muito boa, ela também é muito assustadora, porque pode te levar para lugares de devaneios, então nunca quis me ludibriar com a fama. Sempre mantive meus pés no chão para fazer o meu. Em relação à família, não teria porque mudar. A gente ajuda no que pode, tenta dar uma qualidade de vida melhor para todos eles, mas nada mudou, graças a Deus.

Você é casada já faz um bom tempo e já declarou diversas vezes que tem muita vontade de ser mãe. Há planos para a maternidade?

Eu acho que nasci para ser mãe. É um dos meus grandes sonhos, mas como sou muito focada em cada coisa que eu faço, a maternidade é algo que quero parar para me dedicar. Quero ser mãe tanto

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

biológica, quanto adotiva. E aí por conta da idade, eu tive o privilégio – que eu sei que muitas mulheres ainda não têm – de congelar os meus óvulos depois de sair do reality, então já tenho os meus filhos lá, "guardadinhos", e também tenho o projeto de adotar assim, já estou dando os primeiros passos para isso.

Look: @joaomaraschin @carlospenna. design
Virada na vida profissional

Com o trabalho na mídia, a prática da medicina ficou em segundo plano?

Eu deixei para fazer de forma voluntária, porque não consigo mais conciliar como profissão. Para eu atuar, teria que criar um vínculo empregatício, que acaba exigindo uma carga horária que eu não consigo cumprir junto das minhas outras demandas. Só que eu gosto de anestesiar, gosto de colocar em prática o que aprendi. Então achei uma forma muito boa de

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

sanar isso que é de forma voluntária.

Conheci a ONG Zoé e esse ano tive a oportunidade de fazer uma expedição. Fiquei dez dias em Belterra, que é um município perto de Alter do Chão, no Pará, e vivi uma experiência muito legal, porque literalmente montamos um centro cirúrgico do zero, desde contar medicamento, colocar tudo na geladeira, montar tudo... E aí acho que fiz mais ou menos umas 25 anestesias para cirurgia de vesícula, cirurgia de hérnia, endoscopia, colonoscopia... Foram dias bem intensos que eu compartilhei um pouco nas redes sociais até para ajudar, porque assim consigo ajudar trabalhando, botando a mão na massa, e trazendo visibilidade para a ONG também.

E não me sinto fora da medicina porque tenho que estudar toda semana algum assunto para falar no “Bem-Estar” [programa da Globo], então não dá para dizer que sinto saudade, porque a profis-

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

são ainda é muito presente. Começamos a entrevista comigo falando que o samba é um dos pilares da minha vida. A medicina é outro.

Você também foi convidada para atuar em uma série. Como foi essa experiência como atriz?

"Encantados" é uma série que super se conecta comigo, tanto por ser uma série muito afrocentrada, quanto por ter a pauta do carnaval. E traz uma coisa dentro da dramaturgia que falam que é muito legal, que é quando você tem a oportunidade de interpretar você mesmo. Então foi uma experiência bem legal, mas que do mesmo jeito [que os demais trabalhos] eu estudei e me preparei para poder entregar o melhor. Espero que as pessoas gostem.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Dentre toda a experiência que você teve com a mídia e a comunicação depois do "BBB", qual foi a área que você mais gostou?

Que pergunta difícil! Eu gosto sempre de tudo que me projeta, de gerar aquela ansiedade, aquela borboleta no estômago, e depois colher os frutos seja impactando alguém ou de falar: "Nossa, que legal ter feito isso!". Mas eu gosto muito da televisão, gosto de passarela também. Um desfile de cinco minutinhos já traz uma sensação tão boa! Tanto a passarela de moda quanto a passarela de samba. Também gosto muito de palestra, quando você começa a falar e as pessoas ficam concordando com o que você está falando. Olha, a pergunta é muito difícil. Eu diria que eu sou uma pessoa apareci-da. Falei na minha vinheta do "BBB" que eu era uma médica exibida, então acho que [gosto de] todas as formas de exibição.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Para finalizar, me conta qual é seu maior sonho que ainda quer realizar?

Sonhos profissionais eu tenho muitos, de cada vez mais desenvolver projetos meus. Mas o sonho de empreendedora do samba é real, é algo que tenho pensado muito ultimamente e quero realmente empreender. É muito doido como às vezes a gente chega num ponto da vida que já tem uma profissão, já tem o diploma, e do nada a vida dá um 360° e você começa a se enxergar em outros lugares. Eu sou essa pessoa agora: eu quero ser empreendedora, montar um festival de samba, abrir uma casa de samba, um camarote de samba... Vamos impulsionar o samba! Quero o samba me impulsionando até onde ele quiser me levar. É isso que eu quero em relação ao lado profissional, e quanto à vida pessoal, o sonho é ser mãe.

Foto: Denis dos Santos
Stylist: Yan Acioli
Assistente de produção: Izabella Dantas
Beauty: Gil Darf
Hair: Domenica Corrêa
Retouch: Átila Brito
Assessoria: Melina Tavares Comunicação

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

ACNE: como se livrar de espinhas *em uma* ***hora****, um* ***dia*** *ou uma* ***semana***

Apareceu uma indesejada espinha bem quando você tinha um evento planejado? A gente te ajuda!

por Larissa Serpa

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Quando aquela espinha aparece do nada -- e curiosamente sempre antes de um evento importante --, sua reação inicial pode ser cobri-la de maquiagem para disfarçar mas, além de isso não tratar o problema, pode até piorar dependendo da aplicação e do produto.

Uma alternativa? Assumir sua acne.

Conforme revela a pesquisa "Acne na mulher adulta e seus tratamentos", publicada na mais recente edição da Revista Científica Estética e Movimento, a incidência de acne em mulheres com mais de 26 anos tem aumentado significativamente nas últimas décadas. Diante deste cenário, famosas como Miley Cyrus e Bella Thorne têm exposto a pele sem maquiagem, com marcas de acne, junto à hashtag #SkinPositive, para que as mulheres que tem sofrido com a acne adulta ao redor do mundo não se sintam sozinhas.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Mas a aceitação não significa que você não deve tratar o problema, que pode ter causas hormonais, na poluição, no excesso de óleo ou diversas outras razões. Para evitar que você aplique muitos ativos em camadas no seu rosto -- o que pode até mesmo causar o efeito rebote --, elaboramos um guia de dicas para eliminar as espinhas, quer você tenha uma hora, um dia ou uma semana disponível.

COMO ELIMINAR A ACNE...

Se você tem uma hora para tratar sua espinha

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Primeiro, certifique-se de não tocar no(s) local(is) com os dedos. "Eu definitivamente recomendo que você não cutuque ou tente espremer a acne, você só vai piorar a situação e causar aumento da inflamação", diz o dermatologista Dr. Amilton Macedo. Em vez disso, tente essas alternativas:

1 Aplique gelo na espinha

O primeiro passo para acalmar uma espinha dolorida e irritada é aplicar gelo. Enrole um pouco de gelo em um pano e pressione-o contra a área inflamada por 3 a 4 minutos de cada vez. Isso vai reduzir a inflamação imediatamente e evitar que ela aumente ainda mais.

2 Aplique um creme secante com estes ingredientes

Você pode restringir as opções procurando dois ingredientes importantes encontrados em muitos medicamentos

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

vendidos sem receita para acne: o ácido salicílico e o peróxido de benzoíla. Além de reduzirem a oleosidade e removerem as células mortas da pele, também ajudam a matar as bactérias que causam as espinhas.

Sem creme secante?

A aspirina contém ácido salicílico. Esmague um ou dois comprimidos do remédio e misture com algumas gotas de água até formar uma pasta. Em seguida, passe a pasta diretamente na espinha. Isso deve reduzir o inchaço e a vermelhidão e também tornar a espinha menos dolorida. Deixe a pasta agir por 10 a 15 minutos e depois enxágue abundantemente com água morna.

3 Aplique um adesivo para acne

Diversas marcas vendem adesivos que possuem ativos secantes para a acne, além de serem transparentes e foscos,

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

o que disfarça a região e protege a espinha da maquiagem, evitando que ela fique ainda mais irritada e inflame mais. Ao ocultar, certifique-se de começar com uma pequena quantidade de corretivo e dar tapinhas na protuberância em vez de esfregá-lo - o movimento de tapinhas garante um acabamento impecável, sem que nenhum produto se acumule nas bordas.

Se você tem um dia para tratar sua espinha

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Você tem cerca de 24 horas disponíveis e um inchaço novinho em folha no rosto que precisa desaparecer -- o que você faz? Bom, você tem tempo de visitar seu dermatologista e, quando você faz isso, ele pode dar uma injeção de cortisona, que deve ajudar a acalmar a inflamação em apenas um dia. Realizada com uma agulha muito fina, a injeção de cortisona encolhe o tecido inchado da espinha, permitindo a cura da espinha.

Se você estiver optando por resolver o problema em casa, siga essas dicas:

1 Aplique uma máscara facial para acne

Há uma tonelada de máscaras faciais no mercado atualmente, e muitas delas têm como alvo espinhas. Novamente, você verá ingredientes como ácido salicílico e peróxido de benzoíla, que tratam a acne diretamente, desobstruindo os poros e reduzindo a inflamação.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Outro ingrediente que funciona de forma semelhante é o enxofre. Ele é mais suave que o ácido salicílico e o peróxido de benzoíla e pode ser uma escolha melhor se você tiver pele sensível.

2 Faça um tratamento local com outros óleos essenciais

Além do óleo de tea tree, muitos outros óleos essenciais com propriedades antibacterianas e antiinflamatórias podem ajudar a eliminar as espinhas rapidamente.

Uma grande revisão científica descobriu que os óleos essenciais de canela, rosa, lavanda e cravo combatem as bactérias causadoras de acne S. epidermidis e P. acnes.

Mas cuidado. Assim como o óleo de melaleuca, esses óleos essenciais são muito concentrados e podem causar irritação se aplicados diretamente na pele.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Certifique-se de diluir 10 gotas de óleo essencial com 30 mL de óleo transportador (como o de coco). Mergulhe um cotonete na mistura e aplique diretamente nas espinhas.

3 Hidrate a região

Depois da máscara e do tratamento concentrado, é importante dar tempo para sua pele descansar e se recuperar e isso vai acontecer com a hidratação.

Não tenha medo. Hidratação se refere à quantidade de água na pele, não à quantidade de óleo, então fazer essa etapa não vai aumentar a oleosidade, desde que você escolha um hidratante livre de óleos.

Certifique-se de hidratar a região -- assim como o resto da pele -- antes de dormir para acordar com o rosto muito mais uniforme.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Você tem uma semana para tratar sua espinha

Quando você tem uma semana pela frente, além de tratar a pele como um todo, você também pode tomar medidas que vão diminuir as manchas que a espinha pode causar e evitar que novas espinhas apareçam. Siga esses passos:

1 Troque o sabonete facial

É hora de começar a usar um sabonete facial à base de ácido salicílico e um creme à base de peróxido de benzoíla à noite, por uma semana. O ácido salicílico con-

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

trola a produção de óleo, que é o alimento da bactéria da acne. Quanto menor for a sua produção de óleo, menor será a probabilidade de a bactéria da acne prosperar na sua pele.

No entanto, não experimente quaisquer produtos novos, especialmente ácidos ou retinóides, sem consultar o seu médico ou fazer primeiro um teste.

2 Tome um suplemento de zinco

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

O mineral zinco desempenha um papel na cicatrização de feridas e pode ajudar a reduzir a inflamação. Como tal, tem sido estudado como um tratamento para espinhas.

A pesquisa indicou que pessoas com acne tendem a ter níveis mais baixos de zinco no sangue do que aquelas com pele uniforme. Vários estudos descobriram que tomar 30-45 mg de zinco elementar por dia pode reduzir significativamente as espinhas.

3 Mude sua alimentação

Os óleos de peixe contêm ácidos graxos ômega-3, ácido eicosapentaenóico (EPA) e docosahexaenóico (DHA).

Estudos mostram que consumir EPA ajuda a controlar a produção de óleo, prevenir espinhas e ajudar a pele a manter a hidratação adequada. Também foi demonstrado que altos níveis de EPA e DHA

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

diminuem os fatores que contribuem para a inflamação, o que pode, em última análise, reduzir o risco de espinhas.

Você pode obter ácidos graxos ômega-3 comendo nozes, sementes de chia, linhaça moída, salmão, sardinha e anchova.

Além disso, limite a ingestão de laticínios (dois grandes estudos relataram que pessoas que bebem mais leite tendem a ter mais espinhas) e de açúcar (ele aumenta a inflamação no corpo todo, incluindo a pele).

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

DESAFIO: treino de 28 dias com o **peso do corpo**

Não deixe o Carnaval ser uma desculpa! Esculpa da cabeça aos pés com esse desafio de quatro semanas que você pode fazer em qualquer lugar

por Larissa Serpa

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Mês de Carnaval traz um desafio para quem quer se manter ativo: com viagens, bloquinhos e diversas festas para ir, fica difícil dedicar um tempo à academia.

Mas, se você já fez o trabalho necessário nos últimos meses, dá pra manter seus ganhos usando apenas o peso do corpo e com treinos de até 20 minutos por dia -- para quem é iniciantes esse desafio também é uma ótima maneira de começar antes de passar para o levantamento de pesos.

"Os movimentos com peso corporal são a base para conseguir carregar mais peso", diz Lauren Kanski, personal trainer. "Todo mundo quer levantar pesos pesados, mas muito poucas pessoas se movem bem sem peso. Equilíbrio e estabilidade com forma adequada são mais importantes do que o peso do nosso equipamento."

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Entre neste desafio de peso corporal de quatro semanas, montado pela profissional. A estabilidade e os movimentos explosivos são projetados para fazer com que todo o seu sistema funcione melhor em equipe – incluindo seu sistema cardiovascular, te dando mais ânimo para aguentar os blocos de Carnaval.

Algumas coisas para ter em mente neste desafio

- Tempo necessário:
  15 a 20 minutos
- Equipamento: nenhum
- Bom para: corpo todo

Instruções:

- Faça o treino três vezes por semana, em dias não consecutivos.
- Execute três séries de cada exercício, com 30 segundos de descanso entre

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

os movimentos.

- Se você é intermediário, faça de 15 a 20 repetições e, se é avançado, de 25 a 30.

Dica profissional: Tente também adicionar três ou quatro dias por semana de exercícios aeróbicos de baixa ou moderada intensidade e baixo impacto, como caminhada, para permitir que suas articulações e músculos se recuperem e, ao mesmo tempo, melhorar a saúde cardiovascular.

Treino de 28 dias com o peso do corpo

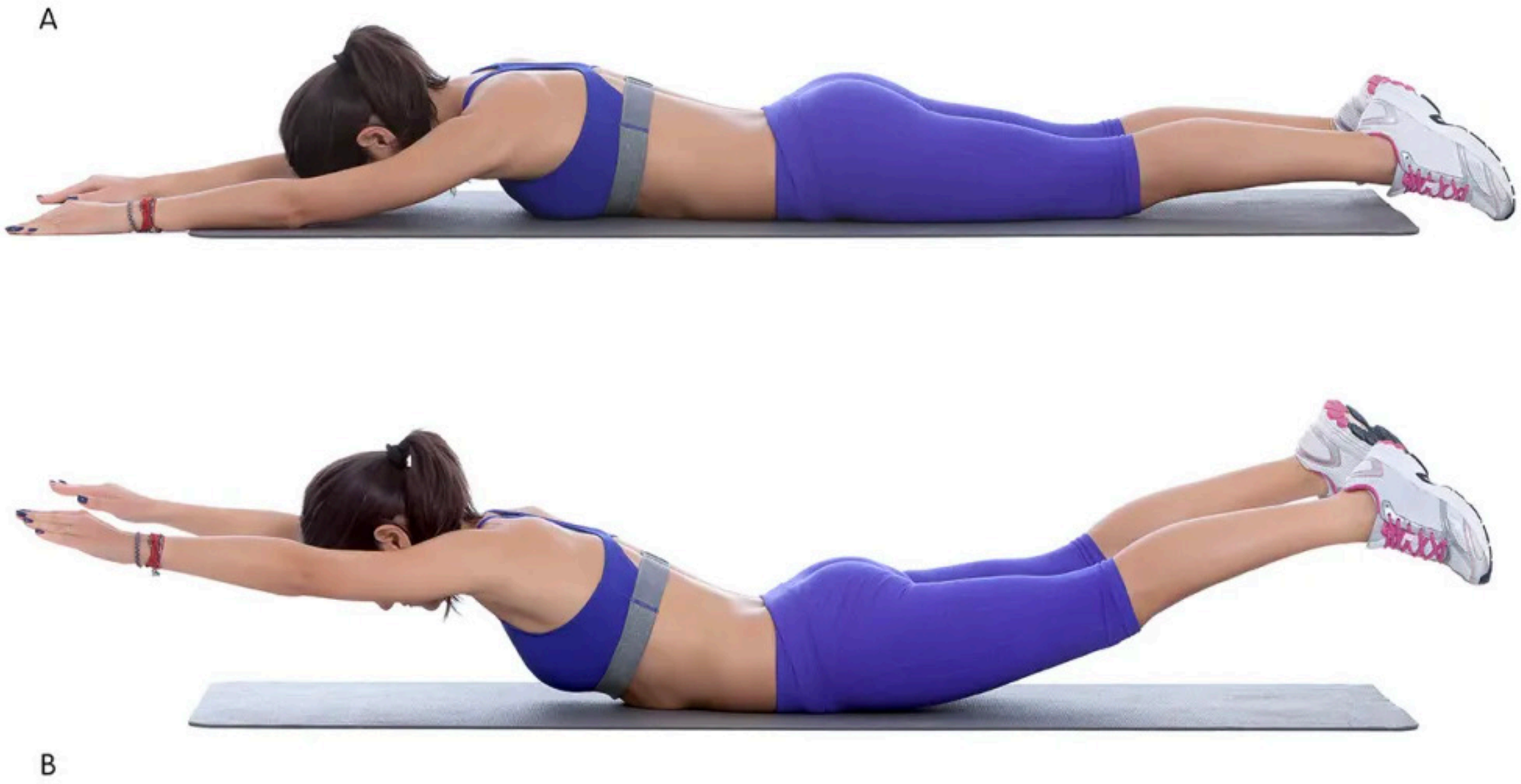
Semana 1

Prancha alta

Como fazer: Comece no topo de uma flexão com os pulsos sob os ombros e os pés juntos – você pode separá-los para facilitar o movimento. Mantenha o abdômen contraído e o cóccix apontando para baixo. Segure por 30 segundos.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Superman



Como fazer: Deite-se de bruços com os braços à frente, os quatro membros e a testa no chão. Essa é a sua posição inicial. Contraia o abdômen e levante a cabeça, o peito, as pernas e os braços alguns centímetros do chão. Mantenha o pescoço neutro olhando logo além do nariz. Faça o movimento inverso para voltar ao início. Isso é 1 repetição. Faça de 10 a 12.

Elevação pélvica

Como fazer: Deite-se de bruços com as pernas dobradas, os pés afastados na largura dos quadris e apoiados no chão a cerca de 30 centímetros da bunda, os tor-

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

nozelos sob os joelhos. Contraia o abdômen e os glúteos e levante os quadris. Faça uma pausa e abaixe novamente. Isso é 1 repetição. Faça de 10 a 12.

Salto de sapo

Como fazer: Comece em uma prancha alta com as mãos diretamente sob os ombros e o corpo formando uma linha reta da cabeça aos calcanhares. Salte os pés para a frente, para as mãos para dentro dos pés, ficando em uma posição de agachamento baixo. Volte para começar. Isso é 1 repetição. Faça de 10 a 12.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Afundo

Como fazer: Fique em pé com as pernas escalonadas, perna direita para frente e esquerda para trás. Junte as mãos na frente do peito ou na cintura e desça o corpo até que ambos os joelhos fiquem dobrados em 90 graus e depois volte ao início. Isso é 1 repetição. Faça de 10 a 12 e repita no lado oposto.

Semana 2

Flexão inclinada

Como fazer: Comece em uma prancha com as mãos elevadas em uma cadeira, banco ou degrau. Dobre os braços para abaixar o peito em direção à cadeira, cotovelos apontando 45 graus para os lados, corpo em linha reta. Pressione contra o banco para voltar ao início. Isso é 1 repetição. Faça de 10 a 12.

Superman

Como fazer: Deite-se de bruços com os braços à frente, os quatro membros e a testa no chão. Essa é a sua posição inicial.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Contraia o abdômen e levante a cabeça, o peito, as pernas e os braços alguns centímetros do chão. Mantenha o pescoço neutro olhando logo além do nariz. Faça o movimento inverso para voltar ao início. Isso é 1 repetição. Faça de 10 a 12.

Elevação pélvica isométrica

Como fazer: Deite-se de bruços com as pernas dobradas, os pés apoiados no chão na distância do quadril, os tornozelos sob os joelhos e os braços no chão. Contraia o abdômen e glúteos e levante

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

os quadris. Segure por 30 segundos.

CrossFit - Burpee

Burpee sem salto

Comofazer:Comeceemumapranchaalta e, em seguida, salte rapidamente com os pés para a frente e dê um impulso, levantando as mãos e o tronco no ar no topo. Faça o movimento inverso para voltar ao início. Isso é 1 repetição. Faça de 10 a 12.

Avanço

Como fazer: Comece em pé com os pés afastados na largura dos ombros. Em seguida, dê um grande passo à frente com o pé direito e abaixe-se em um afundo, parando quando ambas as pernas formarem ângulos de 90 graus. Pressione o pé direito para voltar ao início. Isso é 1 repetição. Faça 10 a 12 de cada lado.

Semana 3

Flexão

Como fazer: Em uma prancha alta,

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

contraia o abdômen o e dobre os cotovelos em ângulos de 45 graus, dos lados para a parte inferior do corpo, mantendo uma linha reta da cabeça aos calcanhares. Faça uma pausa no ponto mais baixo e pressione novamente para começar. Isso é 1 repetição. Faça 10 a 12. (Flexões completas são muito difíceis? Sem problemas – faça com os joelhos no chão.)

Superman com isometria

Como fazer: Deite-se de bruços com os braços à frente, todos os quatro membros e a testa no chão. Contraia o abdômen e os glúteos e levante a cabeça, o peito, os braços e as pernas alguns centímetros do chão. Olhe logo além do nariz para manter o pescoço neutro e, em seguida, estenda os braços para a frente. Segure por 30 segundos.

Elevação pélvica com uma perna

Como fazer: Deite-se de bruços com as pernas dobradas, os pés apoiados no chão na distância do quadril, os torno-

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

zelos sob os joelhos e os braços no chão ao lado do corpo. Levante os quadris em direção ao teto, mantendo o abdômen contraído e pressionando os braços no chão para obter mais estabilidade. Levante o joelho esquerdo sobre o quadril. Abaixe-o novamente e repita no lado oposto. Isso é 1 repetição. Faça de 10 a 12.

Agachamento com salto

Como fazer: Fique em pé com os pés afastados na largura dos ombros, agache-se e pule no ar. Pouse suavemente de volta no agachamento. Isso é 1 repetição. Faça de 10 a 12.

Step

Como fazer: Comece em frente a uma escada ou caixa com as mãos nos quadris. Coloque o pé direito apoiado no topo da superfície elevada e, em seguida, transfira o peso para ele para levantar o pé esquerdo e apoiá-lo próximo ao direito. Faça o movimento inverso para

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

voltar ao início. Isso é 1 repetição. Faça 10 a 12 de cada lado.

Semana 4

Flexão com isometria

Como fazer: Comece em uma prancha alta e, em seguida, dobre os cotovelos para abaixar o máximo possível, mantendo o corpo em linha reta da cabeça aos calcanhares. Segure por três conta-

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

gens e pressione novamente para voltar ao início. Isso é 1 repetição. Faça 5 ou 6.

Superman com isometria

Como fazer: Deite-se de bruços com os braços à frente, todos os quatro membros e a testa no chão. Contraia o abdômen e os glúteos e levante a cabeça, o peito, os braços e as pernas alguns centímetros do chão. Olhe logo além do nariz para manter o pescoço neutro e, em seguida, estenda os braços para a frente. Segure por 45 segundos.

Salto largo

Como fazer: Fique em pé com os pés sob os ombros, os joelhos dobrados, os quadris empurrados para trás e as mãos na frente do peito. Use o impulso para pular o mais para frente possível, levando os braços para trás e aterrissando suavemente em um agachamento raso, cruzando as mãos na frente do peito novamente. Isso é 1 repetição. Faça de 10 a 12.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Burpee com salto

Como fazer: Fique de pé, balance os braços acima da cabeça e pule alguns centímetros no ar. Pouse suavemente em um agachamento e imediatamente dobre para a frente para colocar as palmas das mãos no chão e pule os pés para trás em uma prancha alta. Faça o movimento inverso para voltar ao início. Isso é 1 repetição. Faça de 10 a 12.

Deadlift com uma perna

Como fazer: Fique em pé com o peso na perna esquerda e os braços ao lado do corpo. Incline-se para a frente nos quadris para abaixar simultaneamente

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

a parte superior do corpo em direção ao chão enquanto levanta a perna direita no ar até que ambas fiquem paralelas ao teto e o corpo forme uma forma de T; estenda os braços para baixo, alinhados com os ombros, para maior equilíbrio e estabilidade. Volte lentamente para começar. Isso é 1 repetição. Faça 10 a 12 de cada lado.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

As 15 bebidas ALCÓOLICAS mais saudáveis, *segundo nutricionistas*

Vai curtir o Carnaval com algumas bebidas? Procure fazer escolhas espertas para diminuir os danos à saúde

por Larissa Serpa

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

É verdade que você não precisa de álcool para relaxar e descontrair, mas a prática é ritualizada em nossa cultura como algo que ajuda você a “soltar os cabelos”.

No entanto, como todos sabemos, muito de qualquer coisa boa pode ser... Demais. "A maneira mais saudável de beber é com moderação e junto com bastante água para contrabalançar os efeitos diuréticos", explica a nutricionista Serena Poon.

Isso não é uma informação nova, mas como é exatamente beber com moderação?

“Esta é uma questão complicada porque a linha entre o consumo saudável e o consumo não saudável tem mais a ver com cada organismo individual”, explica a nutri. Mais eis algumas dicas:

Escolha da bebida

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

A escolha do drink é um bom lugar para começar. Isso porque se você quiser evitar efeitos negativos do alcóol, como ressacas, ganho de peso e perturbações do sono, é aconselhável optar por bebidas com baixo teor de açúcar, que contenham álcool transparente e com menos calorias.

Horário

Você também deve regular quando bebe. "A digestão do álcool pode realmente afetar o seu sono, e um sono de qualidade é um dos fatores mais importantes na saúde geral. Os pesquisadores descobriram que é melhor beber pelo menos quatro horas antes de dormir para evitar perturbar o sono", diz Serena.

Condições

Finalmente, algumas pessoas deveriam evitar beber completamente. "As comunidades que devem se abster comple-

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

tamente incluem grávidas, pessoas que lutam contra o abuso de álcool, pessoas com certas condições (como doenças hepáticas) e pessoas que tomam certos medicamentos (isso inclui analgésicos de venda livre, como o ibuprofeno e o paracetamol).”

"Além disso", a nutricionista continua, “abster-se de álcool é útil para pessoas que estão tentando perder peso e para pessoas que estão treinando para uma prova de resistência ou se preparando para uma grande apresentação no trabalho. Se você estiver tendo problemas com sua digestão ou com ansiedade, você também pode querer considerar a abstenção de álcool para ver se isso ajuda."

As bebidas mais saudáveis

Se você decidir beber, a gente pode te ajudar no primeiro ponto citado acima: a escolha dos drinks.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Algumas bebidas alcoólicas são mais saudáveis que outras. Como regra geral, Poon sugere: "quanto mais simples, melhor. Ao escolher bebidas alcoólicas, evite xaropes, refrigerantes e água tônica. Em vez disso, opte por bebidas com um ou dois ingredientes, álcoois transparentes de alta qualidade e misturadores hidratantes, como água de coco e água com gás." Além disso, adicionar guarnições de ervas às bebidas, como hortelã, manjericão, gengibre ou alecrim, vai ajudar a dar sabor de forma saudável.

01 Vinho tinto

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

O vinho tinto é amplamente reconhecido como uma das bebidas alcoólicas mais saudáveis que existem. Poon observa que é “relativamente baixo em calorias e também oferece alguns benefícios à saúde”. Ela acrescenta que o vinho tinto é rico em antioxidantes como resveratrol e proantocianidinas e pode promover a saúde cardiovascular.

Estudos demonstraram que beber uma quantidade moderada com teor alcoólico de 12% a 15% diariamente pode ajudar a prevenir doenças cardíacas -- apesar deste efeito estar mais ligado Às uvas que ao álcool da bebida.

02 Tequila com gelo

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

A tequila ainda seja tecnicamente classificada como uma bebida depressora, ela é conhecida como "superior". Este conceito é muito debatido, mas há algumas evidências que sugerem que a tequila pode não ter efeitos tão graves em comparação com outras bebidas alcoólicas.

“Muitas vezes, as pessoas relatam que se sentem melhor depois de beber tequila”, diz Poon. Ela ressalta que alguns “pequenos estudos indicam que isso é possível porque os açúcares da tequila não alterem os níveis de açúcar no sangue como outros álcoois”.

03 Vodca com soda

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Apesar de conhecido por esse nome, é importante notar que aqui estamos falando de substituir o refrigerante por água com gás.

Com baixo teor de calorias e açúcar, esse drink é amplamente reconhecido como uma das opções de coquetéis mais saudáveis no bar. Além disso, Poon observa que "a água com gás é hidratante, por isso é bom misturar com o álcool transparente. Em seguida, adicione um pouco de cítricos para obter um pouco de vitamina C".

04 Bloody Mary

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Vegetais frescos tornam este coquetel uma bomba de benefícios. "No entanto, você gostaria de manter o consumo ao mínimo, já que cada bebida contém algumas calorias." Além disso, fique atento às guarnições e suplementos cheios de sódio, como o shoyo.

É melhor optar pelos drinks que usam suco de tomate e temperos naturais, como pimenta do reino fresca e salsão.

05 Mezcal Martini com gelo

Um sabor defumado torna o mezcal memorável no paladar. Beba lentamente para desfrutar. Poon observa, "como a

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

tequila, o mezcal não parece aumentar o açúcar no sangue tanto quanto outras bebidas alcoólicas", o que o torna uma escolha mais saudável.

06 Spritzer de vinho

Spritzers são ideais quando a temperatura sobe. "Embora não seja particularmente popular no Brasil", diz Poon, "gosto da prática de misturar o vinho com água com gás. Isso não apenas reduz o teor alcoólico e calórico de cada bebida, mas também adiciona um elemento hidratante."

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

07 Champanhe Seco

Vinhos espumantes e champanhes podem ser uma forma relativamente saudável de desfrutar de um coquetel indulgente. O segredo é escolher uma variedade seca. “Vinhos secos indicam menor teor de açúcar”, diz Poon. “Se você está preocupado com o consumo de açúcar, champanhe seco é a melhor opção!”

08 Vinho quente

Os vinhos quentes são populares na época das festas juninas, mas você pode

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

apreciá-los o ano todo. “O vinho quente combina os antioxidantes do vinho tinto com uma mistura de especiarias e ervas saudáveis que podem dar um impulso terapêutico à sua bebida”, explica Poon. Na hora de selecionar um vinho, opte por uma variedade orgânica. “Vinhos orgânicos certificados têm menos açúcar, aditivos e conservantes e podem prevenir dores de cabeça no dia seguinte”, diz ela.

09 Margarita com suco de limão espremido na hora

Margaritas “magras” são picantes (especialmente se você infundir a sua com jalapeño) e deliciosas; além disso, você pode

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

desfrutar da diversão de uma "bebida mista" sem adição de açúcares.

"A chave aqui", explica Poon, "é abandonar o xarope engarrafado e o suco de limão e ficar com limão fresco, tequila de alta qualidade, gelo e talvez um pouco de água com gás". Seu barman provavelmente saberá como preparar uma dessas bebidas populares.

10 Kombuchá alcoólico

Se você procura um leve zumbido, um kombuchá alcoólico pode ser uma escolha refrescante. "Gosto do kombuchá alcoólico porque eles são fermentados

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

naturalmente e oferecem benefícios probióticos.”

11 Cerveja de baixa caloria

Você conhece cerveja de baixa caloria? A última tendência são as cervejas artesanais com “menos de 100 calorias”.

Além disso, a cerveja tem um efeito bastante saudável. “Um estudo do American Journal of the Medical Sciences afirma que a cerveja contém mais proteínas e vitaminas B do que o vinho" observa a nutri. “Os antioxidantes e flavonóides da cerveja são diferentes dos do vinho, mas ainda apresentam alguns benefícios nutricionais robustos, com outros ingredientes como vitaminas B, fósforo, ácido fólico e niacina e até níveis elevados de cálcio e magnésio."

12 Cidra

Uma opção refrescante, a cidra pode

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

conter quase tantos antioxidantes quanto uma taça de vinho tinto.

13 Coquetel paloma com suco de toranja espremido na hora

Palomas estão na moda - ainda melhores, quando feitos com suco de toranja espremido na hora, água com gás e tequila, eles podem ser refrescantemente saudáveis ou, como observa Poon, "mais saudáveis" do que outras opções de bebidas mistas.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

14 Coquetéis Especiais Feitos com Suco de Vegetais Frescos

Poon diz: “Dependendo de onde você estiver, pode ser possível conseguir um coquetel feito com sucos verdes frescos”. É muito importante que você evite sucos verdes engarrafados (geralmente cheios de açúcar) e opte por uma variedade recém-prensada. E lembre-se de optar por álcoois transparentes, como a vodca.

15 Coquetel de whisky

Opte por whisky de alta qualidade no seu drink. Poon sugere misturar “limão fresco, gengibre fresco e mel” para adicionar um impulso saudável ao seu coquetel.

CLUBE DE

REVISTAS

Entre em nosso grupo no Telegram t.me/clubederevistas

Clique aqui!

Tenha acesso as principais revistas do Brasil de forma gratuita!